

♦ قبل از هر چیز زمانی که به خرید می‌روید برچسب و ترکیبات مواد غذایی را به دقت مطالعه کنید. شاید در برچسب بیشتر مواد غذایی به طور مستقیم به نام اسیدهای چرب ترانس اشاره نشده باشد. برای همین دنبال واژه‌ی «**روغن گیاهی نیمه هیدروژنه**» بگردید. اگر این واژه را پیدا کردید معنی‌اش این است که آن محصول حاوی اسیدهای چرب ترانس است. **توجه داشته باشید:** «روغن هیدروژنه» مشکل چندانی به بار نمی‌آورد به خاطر اینکه « هیدروژنه کردن کامل» باعث تولید اسیدهای چرب ترانس نمی‌شود.

♦ در زمانی آشپزی نیز سعی کنید تا جایی که می‌توانید از مواد صنعتی استفاده نکنید. **خودتان دست به کار شوید** و شیرینی و کیک بپزید. در این صورت بیشتر می‌توانید میزان چربی‌های ترانس را کنترل کنید.

♦ برای مصرف کمتر چربی‌ها، غذاها را به صورت آب‌پز، تنوری یا بخارپز تهیه کنید.

♦ در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، آنها را با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه با شعله ملایم فقط تفت دهید.

♦ روغن زیتون تصفیه شده برای سرخ کردن، به شرط آن که حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد، قابل استفاده است.

♦ از روغن‌های مخصوص سرخ کردن برای مصارف دیگری نظیر پخت و پز، سالاد و روی برنج نباید استفاده شود.

- ♦ از روغن سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار با فاصله زمانی کوتاه می‌توان استفاده کرد.
- ♦ روغن هسته انگور به دلیل پایین بودن مقاومت در برابر اکسیداسیون برای سرخ کردن مناسب نیست و به همین دلیل بهتر است برای مصارفی مثل سالاد استفاده شود.

چگونه می‌توان با اثرات منفی اسیدهای چرب ترانس مقابله کرد؟

برای کاهش اثرات منفی این چربی‌ها لازم است:

- به سمت مصرف چربی‌های سالمی مانند روغن زیتون، کانولا یا مواد غذایی سرشار از امگا ۳ ها مانند ماهی آزاد، تن، ماهی ساردین، بادام، گردو، دانه‌ی کتان و غیره روی بیاورید.

- به جای سس‌های چرب سالاد از روغن زیتون یا آبلیمو و سبزی‌های معطر استفاده کنید.

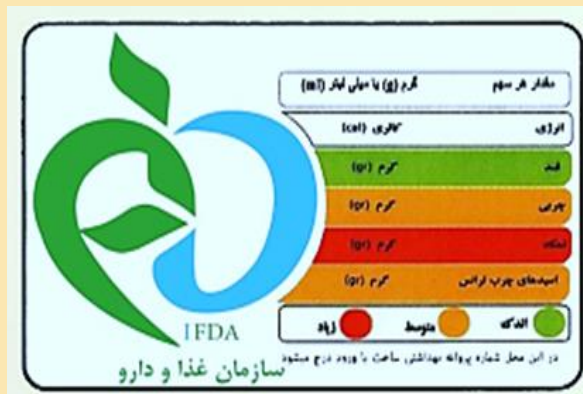


- مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید تا ضمن دریافت املاح و ویتامین مورد نیاز، با دریافت مقدار فیبر بیشتر، منجر به کاهش سطح کلسترول شود.

- حتما چربی‌های قابل رویت گوشت‌ها و پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است را قبل از پخت و مصرف جدا کنید.



- برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با کلسترول پایین، اسیدهای چرب اشباع و ترانس با درصد کم را انتخاب نمایید.



تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه و مدیریت غذایی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران
نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰
شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۱۹
پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iu.ac.ir



اسید های چرب ترانس را بشناسیم



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

چگونه می‌توان از مصرف اسیدهای چرب ترانس پرهیز کرد؟

سازمان جهانی سلامت اعلام کرده است که اسیدهای چرب ترانس نباید بیش از یک درصد جیره‌ی غذایی روزانه‌ی ما را تشکیل دهند. اکثر متخصصان توصیه می‌کنند که تا حد امکان از مصرف مواد غذایی مختلفی که امکان می‌دهد حاوی این چربی‌ها باشند خودداری کنید. برای همین لازم است که در انتخاب مواد غذایی حتی منابع طبیعی و حیوانی آن نیز دقت کنید.



مواد غذایی قنادی و غذاهای آماده مصرف و روغن های نباتی هیدروژنه نیمه جامد از مهمترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع و ترانس در رژیم غذایی هستند.

مضرات اسیدهای چرب ترانس

- افزایش کلسترول خون
- ابتلا به سندروم متابولیک
- بیماری‌های قلبی عروقی
- ابتلا به دیابت نوع ۲
- ابتلا به برخی از سرطان‌ها حاصل مصرف اسیدهای چرب ترانس می‌باشد.
- توجه داشته باشید که علائمی مانند خستگی بدون دلیل، افزایش وزن به ویژه افزایش سایز دور کمر، دردهای بدنی، افت انرژی در وسط روز، مشکلات مربوط به حافظه و فراموشی وقایع اخیر و غیره می‌تواند از علائم مربوط به سندرم متابولیک یا مصرف اسیدهای چرب ترانس باشد.



انواع شیرینی، بیسکویت، کلوچه، کراکر، دونات و کوکی‌ها، غذاهای سرخ شده (مانند: سیب زمینی سرخ شده، مرغ سرخ شده، تکه‌های مرغ سوخاری و ماهی سوخاری) و سایر غذاهایی که با روغن‌های هیدروژنه تهیه میشوند، حاوی اسید چرب ترانس میباشند

منشاء اسید چرب ترانس

مصنوعی: اغلب هنگام افزودن هیدروژن به روغن‌ها برای بالا بردن نقطه ذوب آنها (جهت افزایش طول عمر و پایداری) طی فرایند تبدیل روغن شیرینی پزی یا مارگارین جامد به وجود می‌آیند.

طبیعی: مقدار کمی چربی ترانس به طور طبیعی و عمدتاً در غذاهای با منبع حیوانی یافت می‌شود ۳-۸٪ از اسیدهای چرب در کره، پنیر، شیر، گوشت گاو و گوسفند از نوع ترانس است که حاصل هیدروژناسیون آنزیمی توسط ایزومرازهای باکتریایی معده نشخوارکنندگان چربی‌های غیر اشباع است.

منابع عمده اسیدهای چرب ترانس

- مارگارین
- روغن هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه مصرف خانوار
- چربی شیرینی
- چربی‌های سرخ کردنی
- کره



اسیدهای چرب ترانس صنعتی اثرات بسیار نامطلوبی در بدن برجا می‌گذارند

♦ روغن‌ها و چربی‌ها به دو گروه حیوانی و گیاهی تقسیم می‌شوند.

♦ واحدهای ساختمانی چربی‌ها عمدتاً ترکیباتی به نام تریگلیسریدها هستند. تری گلیسریدها از سه مولکول اسید چرب که به یک الکل سه ظرفیتی به نام گلیسرول متصل شده‌اند تشکیل شده‌اند.

♦ اسیدهای چرب به دو شکل اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب غیر اشباع که خود به دو شکل طبیعی (سیس) و غیر طبیعی (ترانس) وجود دارد.

اسیدهای چرب ترانس کدامند؟

اسیدهای چرب ترانس جزو خانواده‌ی اسیدهای چرب اشباع نشده محسوب می‌شود که در حالت کلی مفید هستند. مشکل زمانی به وجود می‌آید که این **اسیدهای چرب همانند چربی‌های اشباع شده عمل می‌کنند: یعنی کلسترول خوب خون را کاهش داده و کلسترول بد را افزایش می‌دهند؛ و این اصلی‌ترین و بدترین آسیب را به رگ‌های نازنین ما وارد می‌آورد.**

